
500Kcal の料理教室

日時：平成21年9月9日（金）10：30～13：00

＜本日の献立＞ ☆おからの活用方法

① 松茸ご飯 ② 若竹汁 ③ おからハンバーグ ④ きんぴらごぼう ⑤ ピリカア胡瓜 ⑥ 梨

スケジュール 10：30 . . . レシピと食品の栄養について（40分）

11：10 . . . 調理開始

12：00 . . . 試食会

12：30 ～ 13：00 . . . 片付け

